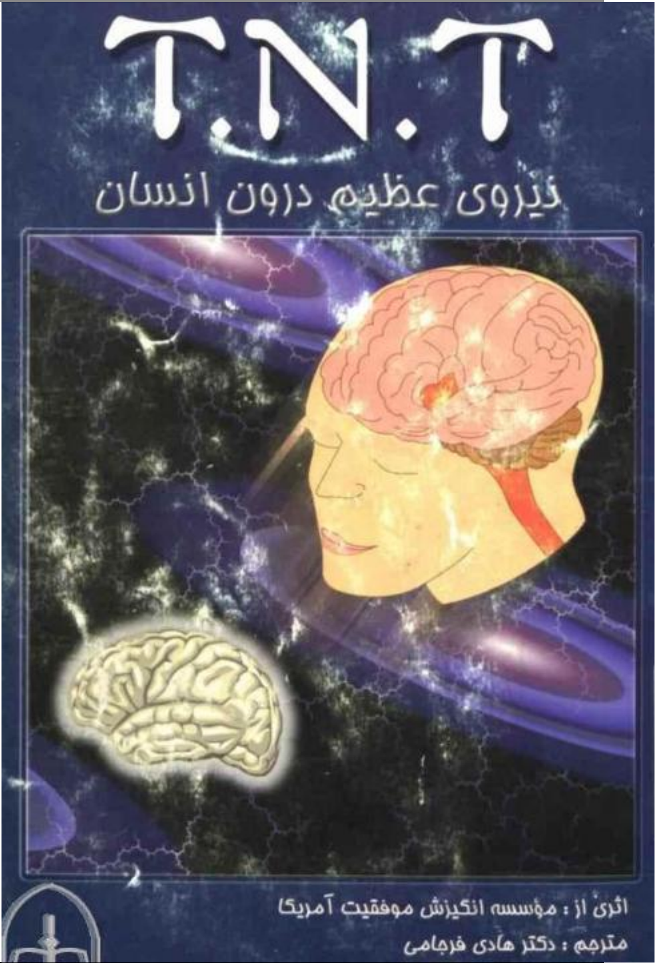
Telegram.me/tanagahi



Telegram.me/tanagahi

T.N.T

نیروی عظیم درون انسان

اثری از: موسسه انگیزش موفقیت

ترجمه: دکتر هادی فرجامی

Telegram.me/tanagahi

T . N. T (تی. ان. تی) نیروی عظیم درون انسان /
ترجمه هادی قرجامی - تهران: نسل نواندیش،
۱۳۷۷
۱۰٤ ص.
ISBN 964- 6714- 12- 9: ۵۰۰۰ ریال
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی
پیش از انتشار).
۱. موفقیت. ۲. کنترل (روانشناسی).
الف. قرجامی، هادی ۱۳٤۰ - ، مترجم.
۹ت ۸م / ۶۳۷ BF ۱۵۸/۱
۱۳۷۷
۷۷-۱۱۹۱٤م

مشخصات کتاب

عنوان: تی. ان. تی
مولف: اثری از موسسه انگیزش موفقیت
مترجم: دکتر هادی قرجامی
ناشر: نسل نواندیش
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: زمستان ۷۷
حروفچین و صفحه‌آراء: سامیه باطنی
طراح جلد: داریوش میقانی
لیتوگرافی: فیلم گرافیک
چاپ: اطمینان
صحافی: توحید
تلفن ۶۴۶۸۶۶۷ - ۶۴۶۱۱۹۱ نسل نواندیش
نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۲۱۶
شابک: ۹-۱۲-۶۷۱۴-۹۶۴
ISBN: 964- 6714- 12- 9

Telegram.me/tanagahi

فهرست مطالب

بخش اول

تی. ان. تی T.N.T

Telegram.me/tanagahi

بخش دوم
زندگی با تی. ان. تی

Telegram.me/tanagahi

Telegram.me/tanagahi

مقدمه

کتابی که پیش رو دارید، آماده است تا هر لحظه در ذهن شما انفجاری ایجاد کند، این کتاب نه تنها پر از دینامیت‌های کلامی است، بلکه مهمتر از آن، در بردارنده اطلاعاتی دربارهٔ شخصیت شماست که در صورت به‌کار بستن آنها، شما را از موقعیت فعلی‌تان، به آنچه خواهان آن هستید، می‌رساند.

این کتاب توسط موسسه انگیزشِ موفقیت تهیه گردیده‌است و هدف آن برانگیختن توانایی‌هایی است که خداوند در درون شما به ودیعه گذاشته

Telegram.me/tanagahi

است.

کتاب حاضر قصد دارد نیروی عظیمی که در درون انسانها وجود دارد، ولی متاسفانه کمتر مورد استفاده صحیح قرار می‌گیرد را به شما نشان داده تا بتوانید با کمک آن، تغییراتی مثبت در زندگی خود ایجاد کنید.

امید می‌رود این کتاب بتواند راهگشای موفقیت شما و رسیدن به خواسته‌های درونیتان باشد.

Telegram.me/tanagahi

بخش اول

تی. ان. تی

T.N.T

Telegram.me/tanagahi

فصل ۱

تی. ان. تی چیست؟

Telegram.me/tanagahi

تی. ان. تی چیست؟

رتی. ان. تی توانایی است؛ توانایی بس سازنده و خدادادی ذهن، نیرویی که در همهٔ مخترعین، دانشمندان، ستاره‌شناسان، مهندسان، متخصصان الکترونیک، مدیران، پزشکان، کارگران، معماران، همهٔ زنان و مردان از هر قشری که باشند به درجات مختلف شکوفا شده است. شما نیز استثنا نیستید.

همهٔ انسانهای موفق دانسته یاندانسته از این

Telegram.me/tanagahi

قدرت استفاده کرده‌اند؛ زیرا موفقیت بدون آن حاصل نمی‌گردد. در این نوشته شواهد فراوانی خواهید یافت که آنچه در ذهن خود تصویر کنید به شرط تلاش و ایمان شما روزی در زندگیتان به حقیقت خواهد پیوست.

در ده سال گذشته، خیلی تغییر کرده‌اید. من هم تغییر کرده‌ام. و هم اکنون نیز که این نوشته را می‌خوانید، در حال تغییر هستید. من هم تغییر می‌کنم. دگرگونی در تمام جهان روی می‌دهد. زیرا هیچ چیز ثابت نیست! هیچ چیز، به همان صورت که لحظه‌ای پیش بود باقی نمی‌ماند.

از لحظه‌ای که متولد شده‌اید، در درون و بیرون جسم و ذهن شما رویدادهایی رخ داده است. این رویدادها بر شما تأثیر گذاشته و شخصیت فعلی‌تان را شکل داده است.

زندگی چنین است. مجبورید پیوسته در تغییر و

Telegram.me/tanagahi

حرکت باشید؛ یا به جلو یا به عقب، چرا که جهت حرکت شما به تصمیم‌گیریتان وابسته است و اینکه از خود بپرسید: **آیا در جهت درست حرکت می‌کنم؟** اگر به سوی عقب می‌روید؛ اگر احساس می‌کنید که همیشه در مسابقهٔ زندگی لغزیده‌اید، اگر آن چه را برایش تلاش می‌کنید به دست نمی‌آورید، تنها راه این است که با کلمات قاطع، به خود **بگوئید که زمانِ عوض کردنِ جهت فرا رسیده است**

از هم اکنون غصه خوردن و دل سوزاندن برای خود را فراموش کنید. سرزنش و عوامل بازدارندهٔ دیگر، موانعی هستند که باید برآنها فایق آمد. به خود بگوئید: **می‌خواهم به طور اساسی با افکار، تصمیمات و اهدافی نو شروع کنم.** و به این ایمان دارم که اگر نحوه نگرشم را تغییر دهم، تغییراتی عظیم و مثبت در زندگیم روی خواهد داد.

شما تنها «امروز» را در اختیار دارید و اگر از آن

Telegram.me/tanagahi

به بهترین نحو استفاده نکنید، آن را برای همیشه از دست خواهید داد. برای اینکه در حرکت شتابانِ زمان مغلوب نگردید و همه برنامه‌ها و آرزوهایتان، به دست فراموشی سپرده نشود، برای شروع دگرگونی در تفکر خود- که نهایتاً زندگی شما را دگرگون خواهد کرد- باید ابتدا وضعیت خود را با دقت بررسی کنید.

به زودی به قدرت فوق‌العاده فکر پی‌خواهید برد. جان کلام اینکه، آنچه به شکل افکار و احساسات در ذهن خود جای می‌دهید، متعاقباً، در جهان شکل ملموس به خود می‌گیرد. بنابراین، باید این حقیقت اساسی را بپذیرید که وقتی افکارتان تغییر کند، رویدادهای جهانِ برون شما نیز تغییر خواهد کرد؛ به عبارت دیگر، شالوده اولیهٔ امور، پیش از رخ دادن در جهانِ برون، در ذهن آدمی ریخته می‌شود و برای انسان که پرورده افکار خویش است، فردا

Telegram.me/tanagahi

همان خواهد شد که امروز اندیشیده است.

شناخت تی. ان. تی

یکی از مهم‌ترین نکات در شناخت نیروی **تی.ان.تی**، باور کردن آن است. باید باور کنید که این نیروی عظیم درون شما می‌تواند به موفقیت بیانجامد، کما اینکه تلقین، تأثیری فراوان بر ذهن شما دارد. به آن بگوئید: «**تو می‌توانی و می‌توانی**» به ذهن خود فرمان دهید به کاری بپردازد و آن چه را می‌خواهید انجام دهد، با احساسی واقعی در ذهن تجسم کنید. بی‌تردید، کل دستگاه ذهنی شما به کار خواهد افتاد. مهم‌تر از آن، وقتی این تصویر را با ایمان و باور در ذهن داشته باشید، تا زمانی که به واقعیت بپیوندد، همچنان قوی و مؤثر خواهد ماند.

درک قدرت نیروی عظیم انسانی (**تی.ان.تی**) برای مقابله با دشواریهای جهان کنونی ضروری

Telegram.me/tanagahi

است (هدف این کتاب آن است که چگونه باید خود را از نظر ذهنی و روانی برای زندگی در این جهان پرتلاطم آماده کنید) این کار، کار آسانی نیست؛ زیرا روزی نیست که در برابر آزمونی قرار نگیرید. در این جهان پر از دگرگونی، نه تنها باید مواظب افکار و احساسات خود باشید؛ بلکه باید همزمان، خود را در برابر افکار و احساسات منفی دیگران نیز بیمه کنید.

گامهای موثر

از هم اکنون تصمیم بگیرید تا گام‌های موثرتری برای آینده‌ای بهتر بردارید؛ افکاری نو داشته باشید؛ اندیشه‌ها و آرزوهای جدیدی را به ذهن خود راه دهید؛ تا در نهایت، تجارب بهتر و جدیدتری را پیش روی داشته باشید. به بیانی دیگر، شادمانی شما، عمدتاً وابسته به این است که درباره دیگران

Telegram.me/tanagahi

چه اندیشه‌ای در ذهن دارید، نه اینکه آنها درمـورد شـما چـه مـی‌اندیشند. آن هـمچنین بسـتگی بـه چگونگی واکنش شما نسبت بـه آنـچه بـرایـتان رخ مـی‌دهد دارد و نـیز بـه مـیزان آزادی ذهـنتان از نگرانـیها، نـفرتها و تـعصبات مـختلف یـا احسـاس حـقارت، نـاامـنی و مـانند آن، و ایـنکه آیـا از آنـچه می‌کنید یا از افرادی کـه بـا آنـها کـار مـی‌کنید و یـا ارتباط دارید لذت مـی‌برید یـا خـیر. ایـن مـوارد، از جمله جزئیات اساسی زندگی هسـتند و اگـر فـقدان یک یا چند مـورد از آنـها- بـه آن صـورت کـه بـاید باشد- احساس شود؛ باید در جهت رفع آنـها، کـار تصویرسازی ذهنی را آغاز کرد.

تغییر نگرش

به خاطر داشته باشید! هرگز نمی‌توانید وضعیت زندگی خود را تغییر دهید مگر آنکه نگرش خـود را تغییر دهید. برای آشکار کردن نـیروی تـی.ان.تـی

Telegram.me/tanagahi

درونی به تجزیه و تحلیل خود بپردازید. شمای امروزی، نتیجه تفکرات دیروزی خود هستید. تجارب گذشته، خوب یا بد، همه در ذهن شما ثبت شده است و در حافظه‌تان باقی است؛ چه بتوانید آنها را به خاطر بیاورید و چه نتوانید.

این که کبوتر با کبوتر و باز با باز پرواز می‌کند یک قانون عمومی است. بنابراین، افکار خوب، رویدادهای خوب را جذب کرده و افکار بد، رویدادهای بد را. بیایید افکاری را که تاکنون داشته‌اید مورد بررسی قرار دهید تا ببینید چرا بعضی اتفاقها برایتان رخ داده است و برخی دیگر نه.

آیا آمادگی کشف نقاط ضعف خود و درک معنای کار روی شخصیت، تفکر و شرایط زندگی را دارید؟ اگر آماده‌اید، سوالهای شخصی صریحی که در ادامه می‌آید را از خود بپرسید. بدون شک

Telegram.me/tanagahi

پاسخ‌های شما، نیازتان به بهبود و رشد فردی را مشخص خواهد کرد: آیا می‌دانید که ذهن شما چگونه عمل می‌کند؟ آیامی‌دانید که تفکر، به صورت تصویرهای ذهنی است و اگر چیزی را با قوت و اطمینان کافی در ذهن خود تصویر کنید، نهایتاً همان خواهد شد؟ حال که چنین است، در ذهن خود چه نوع تصویری دارید؟

هر آنچه اکنون برایتان رخ می‌دهد ریشه در گذشته شما دارد؛ حتی اگر این گذشته دوران کودکی شما باشد. به همین دلیل، اگر می‌خواهید از شادمانی بیشتری برخوردار شده و بر موانع و مشکلات فعلی فایق آیید، باید تجارب گذشته خود را مرور کنید و تمام افکار و واکنش‌های هیجانی غلط را از ذهنتان بیرون بریزید. وقتی چنین کنید به وضوح خواهید دید که تصویرهای ذهنی غلط چه تأثیر بدی بر زندگی شما دارند. پس از هم اکنون

Telegram.me/tanagahi

شروع کرده از خود بپرسید که در گذشته چه نوع تصویرهایی در ذهن خود داشته‌اید؟ هنگامی که به چنین آگاهی درباهر قوتها و ضعفهای خود مجهز شده‌اید، آن وقت است که قدم در مسیر تکامل شخصی نهاده‌اید و خواهید توانست بر بسیاری از نگرش‌های ذهنی غلط، غلبه کرده و از طریق تجسم ذهنی، شادمانی و موفقیتی را که همیشه مشتاق آن بوده‌اید، به دست آورید. آن وقت است که از پیشرفت و موفقیتی که به دست می‌آ ورید غرق در شگفتی و شعف خواهید شد. این می‌تواند نقطه عطف بزرگی در زندگانیتان به شمار آید- همان‌طور که برای هزاران زن و مرد دیگر در سراسر جهان چنین بوده است. مردان و زنانی که شادمانی، موفقیت و در واقع همه موهبت‌های زندگی را با آموختن و به کار بستن تکنیکهای ساده تفکرِ صحیح بازیافته‌اند.

Telegram.me/tanagahi

با خود اندیشیدن

باید با خود چنین بیندیشید: «*می‌دانم که منِ امروزی، حاصل تفکرات گذشته هستیم، و همهٔ آن چه اکنون برای من اتفاق می‌افتد؛ سرآغاز آن، در دیروزهای من است که آن چه روشن، با اطمینان و قاطع در ذهن تصور می‌کنم، طرحی می‌شود که نیروی سازندهٔ ضمیر ناخودآگاه من کار روی آن را آغاز خواهد کرد.*»

خیلی زود خواهید دید که قدرت بسیار شگرفی در تصویر کردن آن چه می‌خواهید، وجود دارد. وقتی نخستین بار فهمیدم که با فکرهایی که می‌کنم تجارب ناخوشایندی را به سوی خود می‌خوانم، واقعاً تکان خوردم. تا آن زمان، مانند بسیاری از افراد، دیگران و شرایط خارجی را عامل وضع نابسامان خود می‌دانستم. فکر می‌کردم در آن چه برایم رخ می‌دهد تقصیری متوجه من نیست و با همین فکر آلام خود را تسکین می‌دادم. ولی با این

Telegram.me/tanagahi

حال، در اعماق وجودم همواره ایـن سـئوال مـطرح بود که *«آیا ارتباطی بین‌فکر و احساسم درمورد امور و شرایط متعلق به من وجودندارد؟»*

فصل ۲

اسرار انسانهای بزرگ

Telegram.me/tanagahi

اسرار انسانهای بزرگ

به راستی آن چیست که انسانهای بزرگ را «بزرگ» می‌کند؟ آیا همان چیزی نیست که آنها، خود را در حال داشتن و بدست آوردنش تصور و تجسم می‌کنند؟ آنها به خود این جرأت را می‌دهند که دستاوردهای عظیمی را برای خود قایل شوند و در همین حال نیروی درونی آنها روی این تصویرها و تخیلات کار می‌کند و در نهایت آنها را بدانچه که می‌خواهند، می‌رساند. برای بزرگ بودن

Telegram.me/tanagahi

«باید بزرگ اندیشید.»

این حقیقت که بشر توانسته است در طی قرون، بقای خویش را حفظ کند؛ تنها به این دلیل است، که وی صاحب قدرتهای شگرفی در درون خویش است. همین نیروی درونی که تنها انسان از میان تمام موجودات، دارای آن است- وی را قادر ساخته تا به مرحلهٔ تکاملی کنونی‌اش برسد.

امروزه، کاملاً روشن شده است که انسان، برای تکامل بیشتر در درون خود توانائیهای نامحدودی را به صورت نهفته داراست. در حال حاضر انسان فقط دوران کودکی رشد خویش را پشت‌سر گذاشته و فرصت‌ها و پیشرفت‌های فراوان‌تری در انتظار اوست.

کاملاً مشخص است آنهایی می‌توانند از این قدرت خویش استفاده کنند که در زندگی، برای خود سمت و سویی دارند، اطمینان دارند؛ شجاعت نشان

Telegram.me/tanagahi

می‌دهند؛ خود را تحقیر نمی‌کنند و بیان گیرایی دارند. می‌دانند مقصدشان کجاست و چگونه می‌توان به آن رسید. آیندهٔ خویش را تصویر کرده و با قاطعیت و ایمان، در مسیر آن گام می‌نهند. منش و روحیهٔ این افراد، خیلی زود به دیگران نیز سرایت می‌کند. در حقیقت برنامه‌ریزان و اقدام‌کنندگان آینده همین‌ها هستند، در حالی که بیشتر مردم دنباله‌رو اینان هستند. ***برای رهبر بودن باید قدرت درون خویش را کشف کنید.***

قانون جذب

قانون جذب، فقط چیزهایی را برای شما خواهد آورد، که تصویر کنید. نیروی سازنده درون، باید با چیزی تقویت شود که تصور آن را در ذهن می‌کنید. «تصویر کنید، تصویر کنید.» این دستور ساده‌ای برای دستیابی به هدف. اما حتماً چیزی را باید

Telegram.me/tanagahi

تصویر کنید که واقعاً خواهان آن هستید نه این که تصویرهایی از ترس و نگرانی را تجسم کنید که سبب شود نیروی درونی برای شما چیزی را ایجاد کند که آن را نمی‌خواهید.

اگر چیزی را به مدت کافی، به وضوح و با اطمینان کافی تصور کنید به حقیقت خواهد پیوست. (تکرار این گفته‌ها برای این است که چنان در ذهن شما حک شود که پاک شدن آن مشکل باشد.) آنها پیوسته نیروی سازندهٔ درونشان را متوجهٔ آن چه در زندگی می‌خواهند می‌کنند تا آن نیرو پیوسته چیزهایی را که می‌خواهند جذب کند و آن چه را که تصور کرده‌اند به مرحله ظهور برساند.

اکنون به درکی کافی از چگونگی کار ذهن خود رسیده‌اید و این حقیقت را قبول دارید که آنچه تصورمی‌کنید روزی به حقیقت خواهد پیوست. نیروی‌تی. ان. تی درون شما، مطیع بی‌چون و

Telegram.me/tanagahi

چرای دستورهای شماست و آنچه را خواهانش هستید یا آنچه راکه از آن می‌ترسید- بدون توجه به اینکه خوب است یا بد- به شما خواهد داد. تصمیم بر عهدهٔ شماست. وقتی به آینه نگاه میکنید فقط «شما»ی بیرونی را می‌بینید. بسته به سنتان خطوط و نشانه‌هایی بر چهره خود می‌بینید که انعکاس و نتیجه رویدادهایی است که تجربه کرده‌اید یا در حال تجربهٔ آن هستید. ترس یا نگرانی آزاردهنده، ناآرامی ذهنی یا هیجانی، فشار اعصاب خرد کن جسمی و روانی، احساس حقارت یا بی‌مقداری، عدم علاقه به زندگی و به دیگران و افسردگی را نمی‌توانید برای مدت زیادی پنهان کنید، چرا که این احساسهای درونی راه خود را به بیرون یافته، در افکار و اعمال گوناگون شما و به دنبال آن در ظاهرتان خودنمایی‌خواهند کرد. شهامت مطالعه و بررسی خود و کشف معایب و ضعفها، بسیار

Telegram.me/tanagahi

مشکل بوده و کوشش برای دیدن خود- آن طور که دیگران می‌بینند- مستلزم بردباری، حلم و صداقت بسیار است.

سپرهای دفاعی

استفاده از سپرهای دفاعی در برابر تصویرهای غلطی که دیگران از شما در ذهن خویش دارند هیچ نتیجه سازنده‌ای عایدتان نخواهد کرد. همچنین بی‌فایده است که به این خاطر از آنها خشمگین یا متنفر شوید یا وانمود کنید که برایتان اهمیتی ندارد آنها دربارهٔ شما چه می‌اندیشند.

اگر بررسی و تجزیه و تحلیل دقیق و بی‌موضع‌گیریتان روشن کند تصویری که به دیگران، ارائه می‌دهید، آن چه باید باشد نیست، دست به کار شوید. بگوئید: «**امیدوارم، دعا می‌کنم، باور دارم**» و تکرار کنید که: «**اشتباهاتی را که در**

Telegram.me/tanagahi

گذشته مرتکب شده‌ام تکرار نخواهم کرد». البـته مـمکن است در شـرایـط اضـطراری گـوناگـون، وسوسه شوید که دوباره به عادتهای قبلی تـفکر و رفتارتان بازگردید؛ اما به خود بگوئید که از تکرار اشتباهات گذشته فوراً دست برخواهم داشت.

هرگز برای یک لحظه هم که شده، فراموش نکنید که زندگی یک قضیه منطقی است. هرقدر هم سـعی در نسبت دادن مسئولیت پندارها و کردارهای خود به دیگران داشته باشید، یا از پیامد بعضی رویدادها که در آن درگیر هستید بگـریزید؛ بـازهم در جـهان علتها و معلولها زندگی می‌کنید و در این جهان هیچ چیز بـه تـصادف رخ نـمی‌دهد. در حـقیقت، اسـباب آنچه برایتان رخ می‌دهد را خود شـما بـا تـفکرتان- چه مثبت و چه منفی- فراهـم مـی‌کنیدم پس خـود را بررسی کـنید و آمـاده رویـارویی بـا هـر واقـعیتی باشید؛ زیرا، هـمان طـور کـه مـی‌دانـید این دنـیای

Telegram.me/tanagahi

شگفت‌انگیز برای کسانی که آمادگی چنین جهانی را ندارند رعب‌آور و هولناک است.

برای سازگار شدن با تغییراتی که به وقوع می‌پیوندد و برای رسیدن به بینش، درک و شجاعت لازم جهت رویارویی با آن تغییرات و برخورد شاد و موفق با مردمانی که با آنها در تماس هستید؛ باید خود را آماده و ورزیده کرده و با هوشیاری و ذهنی باز با قدرت عظیم درون خود در تماس باشید. باید بیاموزید که حقیقت را درک کنید، آن چه با تجارب، عقل و شهود شما منطبق است را بپذیرید و در مورد چیزهایی که نسبت به آنها آشنایی ندارید، تا هنگامی که برایتان ثابت نشده‌اند یا آنها را نیازموده‌اید، داوری نکنید.

Telegram.me/tanagahi

فصل ۳

درک نیروی تی.ان.تی

Telegram.me/tanagahi

درک نیروی تی. ان. تی

اکنون، با کنار گذاشتن تمام تفکرات سطحی و محدود، به آماده کردن ذهن خود بپردازید. بعد از این- حتی اگر چیزی به نظرتان غیر ممکن آمد- هرگز نگوئید که غیرممکن است.

نگذارید ذهنتان در تفکر محدودی که آلوده به پیش‌داوری است، باقی بماند. ذهن خود را از خشم، خصومت، نفرت و واکنشهای هیجانی منفی رها کنید. این افکار جلوی پیشرفت شما را می‌گیرد و

Telegram.me/tanagahi

مانع عمل نیروی سازندهٔ درون شما می‌شود. **کنار زدن تصویرهای غلط از ذهن، بخش مهمی از درک نیروی تی. ان. تی است!**

اگر دوربینی برداشته و در طول روز از تمام چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید یا تجربه می‌کنید- خواه برایتان ارزشمند باشد یا نه- عکس بگیرید؛ هنگامی که عکسها را ظاهر کنید با شلوغ‌ترین آش شله‌قلم‌کاری که تاکنون دیده‌اید، روبرو خواهید شد. نمی‌دانید با بیشتر آنها چه بکنید، جز اینکه در اولین فرصت ممکن -بدون توجه به وقت و تلاش و هزینه‌ای که صرف کرده‌اید- آنها را دور بیندازید تا از دردسر و شلوغی آنها راحت شوید.

غربال کردن تصاویر ذهنی

آیا فکر نمی‌کنید که همیشه، با ذهن خود نیز چنین می‌کنید؟ شما، به ندرت به غربال کردن تصویرهای

Telegram.me/tanagahi

ذهــنیتان از آن چــه مــی‌بینید یـا انـجام مـی‌دهید، می‌پردازید. شمااز همه چیز- هم چیزهای خـوب و هــم چــیزهای بــد- عکس مــی‌گیرید و آنـها را با احساسی که در آن لحظه دارید، در ذهن خود انبار می‌کنید.

لازم است بار دیگر تکرار کنیم که آنـچه در ذهـن تـصویر مـی‌کنید- چـنانچه بـا نـیروی سـازندهٔ درونیتان همراه شود- می‌تواند چیزی را کـه از آن می‌ترسید یا دوست دارید برایتان به ارمغان آورد. اگـر تـصویری روشـن و دقـیق در اخـتیار نـیروی سـازندهٔ درونـیتان بگذاریـد؛ ایـن نـیرو بـلافاصله دست بکـار مـی‌شود تـا چـیزها، مـنابع، فـرصتها، موقعیتها و حتی افرادی را که بـرای تـحقق بـیرونی آنچه تصویر کرده‌اند لازم است، فراهم کند.

آیا هنوز هـم نـمی‌توانـید ایـن را بـاور کـنید؟ بـه روزهای زندگیتان بیندیشید. زمانی را بـیاد آوریـد

Telegram.me/tanagahi

که می‌ترسیدید امری اتفاق افتاد. شاید متوجه نشدید که همان تصویرهای ترس‌آور که بدان نحوه بر شما اثر گذاشتند و آن چیز را در درون شما حک کردند، سبب جذب نامطلوب به شما شدند و شما را مستعد همان چیزی کردند که از آن می‌ترسیدید.

می‌بینید که این نیروی درونی، استدلال و انتخاب نمی‌کند. فقط آن چه را به صورت تصویرهای ذهنی همراه با احساسهای قوی ترس یا میل و علاقه به آن دستور دهید، برای شما بوجود می‌آورد. به همین دلیل است که به این نیروی درونی، **تی. ان. تی** می‌گوییم، که بسته به سازنده بودن تفکر شما یا مخرب بودن آن، برای شما یا علیه شما کار می‌کند.

هرطور خود را از ذهن و دل تصویر کنید، همان خواهد شد. این حقیقت بزرگ را همیشه پیش‌رو داشته باشید و بگذارید برافکار هر روزتان مسلط باشد. احساسهایی همچون ترس، خشم، نفرت یا

Telegram.me/tanagahi

حسادت را رها کرده و به جای آنها احساس و نگرش ذهنی درست قرار دهید. اگر چنین کنید، بی‌گمان اثر این تصویرهای ذهنی غلط از بین خواهد رفت. جایگزین کردن تصویرهای درست به جای تصویرهای غلط مستلزم مرور در گذشته است، گذشته‌ای که تصویرهای غلطی همچون ترس، نگرانی و نفرت در آن شکل گرفته‌اند. حتی اگر این مرور برایتان ناخوشایند باشد برای یک بار هم شده دوباره به آنها توجه کنید. آنچه اکنون آماده انجامش شوید، تصویر ذهنی جدیدی به وجود می‌آورد - تصمیم و عزم جدیدی مبتنی بر آنچه فکر می‌کنید یا باید می‌کردید یا می‌گفتید یا نوع واکنش فکری و هیجانی که می‌بایست در تجربه اول نشان می‌دادید. به این ترتیب پس از پاک شدن ذهن از تصویرهای غلط، تصویرهایی نو و متفاوت جای آنها را خواهد گرفت.

Telegram.me/tanagahi

اکنون آماده‌اید با ایمان و اعتماد به نفس، دست یافتن به چیزهای خوب را تصویر کنید. آن چه را که می‌خواهید تصویر کنید، چنان که گویی هم اکنون به آن دست یافته‌اید. خود را در حالی که چیزی را دارید، در موقعیتی هستید و یا کاری انجام می‌دهید بنگرید، مثل اینکه آن تصویر، یک حقیقت عینی است. این تکنیک ساده‌ای است و اگر هنر تصویر کردن را خوب یادبگیرید، به وقت خود، نتایج قطعی به بار خواهد آمد. به یاد داشته باشید که در رابطه با هر چیز، کسی جز شما مسئول فکرهایی که می‌کنید و احساسهایی که دارید، نیست.

نیروی خلاق درون

شما می‌توانید نیروی خلاق درون را برای آرامش دادن به جسم و ذهن به کار گیرید. آیا می‌توانید هروقت بخواهید چنان خود را آرام کنید

Telegram.me/tanagahi

که همه تنشی که در عضلات و اعصاب شما جمع شده از میان برود؟ که همه ترسها، نگرانیها، احساسها و دلواپسیهای شدیدی که احتمالاً در شما هست از میان برود؟ چه باید کرد؟ در واقع، در بسیاری موارد تنها کاری که باید بکنید این است که عزم کنید هرروز مدتی را مشخصاً به منظور آرام کردن بدن و ذهن خود کنار بگذارید. اگر حاضر باشید روزی ۵تا ۱۰ دقیقه، صبح، بعد از ظهر و شب به تمرین برای فرا گرفتن تکنیک آرام‌سازی بدن و ذهن اختصاص دهید، جان جدیدی به خود خواهید دمید و خواهید توانست آن نیروی خلاق درون خود را در اختیار گیرید.

از تلفن دور شوید، سیگار روشن نکنید، چیزی ننوشید یا نخورید. از هر کاری دست بردارید. فقط استراحت کنید، بگذارید نیروی درونتان در این چند دقیقه حاکم باشد. از خود بپرسید: آیا زیادی تند

Telegram.me/tanagahi

می‌روم؟ آیا دربارهٔ چیزی نگرانم؟ آیا عصبی یا دچار تنش هستم؟ اگر چنین است این احساسها و رفتارهای غلط را کنار بگذارید. به خود بگوئید که اکنون دارید بدن خود را آرام می‌کنید؛ هر قسمت را مشخصاً به ذهن آورید- پاها، دستها، بازوها-و به آرامی به خود بگوئید که با تکیه بر نیروی سازنده و قدرت فکرتان در وقت نامناسب به اهداف خود در زندگی خواهید رسید. در هر جلسهٔ آرامش‌یابی این افکار را تکرار کنید. با سه بار تکرار در هر روز، چنان برایتان آرامش یافتن و رها کردن افکار گوناگون عادت خواهد شد که خواهید توانست هروقت بخواهید فوراً بنشینید و آن‌را مرحله به مرحله‌انجام دهید.

Telegram.me/tanagahi

آرامش

آرامش داشته باشید. زندگی و جهان را به خاطر افکار و اعمال دیگران برخود سخت نگیرید. به اندازه کافی کار دارید که در مسیر زندگی آرام پیش روید. آهنگ گامهای خود را به دست گیرید و بدون هل دادن و به هر دری زدن آن را حفظ کنید. روز دیگری هم هست. پس کوشش نکنید پیش از اینکه فرداهایتان برسد، همین امروز آنها را زندگی کنید، هر اندیشه بی‌انعطافی راکه بگوید شما ابرمرد یا ابرزن هستید، مهار کنید. بدون سلامتی، هر امیدی که برای رسیدن به هدفها داشته باشید، اگر کاملاً از میان نرود، به شدت آسیب خواهد دید. اگر از این نوشته جز توانایی یافتن و رهانیدن جسم و ذهن از تنشهای روزانه به دست نیاورید، هیچ مبلغی نمی‌تواند با آن برابری کند.

آیا قدرت تصمیم‌گیری دارید؟ آیا می‌توانید آنچه

Telegram.me/tanagahi

را که می‌خواهید خود تعیین کنید؟ اگر در ذهن خود قطعی و مصمم نباشید، هیچ دستاورد بزرگ و با ارزشی حاصل شدنی نیست. مردم جهان دو دسته هستند: افراد دارای تصمیم و افراد بدون تصمیم. بیشتر مردم از گروه دوم هستند.

باید یا نباید

چندبار به خود گفته‌اید: «باید.....» یا «نباید.....» نیروی سازنده درونی نمی‌تواند به طور مغناطیسی چیزها را جذب کند، مگر اینکه با تصمیم‌گیری شما مغناطیس شود و شما باید این نیروی مغناطیس ذهن خود را در جهتی که می‌خواهید هدایت کنید. وقتی چنین کنید، فوراً شروع به جذب همه عناصری می‌کند که برای رسیدن به آنچه می‌خواهید، به کمک آنها احتیاج دارید. وقتی از نظر ذهنی و هیجانی در برابر خود می‌ایستید نیروهای مغناطیسی خود را

Telegram.me/tanagahi

سردرگم، مات و حتی نابود می‌کنید؛ و ذهن و جسم بی‌جهت فقط شرایطِ بی‌جهت و هدف فراهم می‌کند.

اگر می‌بینید که نمی‌توانید تصمیم بگیرید احتمالاً به این علت است که با اندیشه‌ها، عادتها و خواسته‌هایی قدیمی دست به گریبان هستید که حتی وقتی ندای درونی می‌گوید «آنها را کنار بینداز»، نمی‌توانید. اگر در مخمصه گرفتار هستید، اگر به خاطر بی‌تصمیمی و وضعیتهایی که خود دانسته یا نادانسته به وجود آورده‌اید، در تنگنا گرفتار شده‌اید، هیچ راهی جز راه جلو نیست. پس با واقعیت رویارو شوید و مجدداً به خود جهت دهید. نیروهای پراکنده را مجدداً سازماندهی کنید. تصمیم بگیرید و مستقیم به جلو پیش روید. فقط دوراه دارید: **می‌توانید یا صعود کنید یا سقوط.**

ممکن است به اعتیاد روآورید، سبب خرد شدن روانی خود شوید یا در تمام عمر خود سرگردان

Telegram.me/tanagahi

باشید. ولی فقط تعداد کمی از مردان و زنان هستند که خود را شناخته‌اند که می‌دانند قرار گرفتن در مسیر درست هرگز دیر نیست. هر انسانی ممکن است اشتباه کند. هرانسانی ممکن است در برابر بعضی خواسته‌های هیجانی تسلیم شود.

اگر چنین آمادگی در شما ایجاد شده است، همین حالا وقت کار است. وقت دیگری جز حال وجود ندارد. اگر همین حالا کاری را نکنید هرگز آن را نخواهید کرد. اکنون لحظه تصمیم‌گیری است. راهی برای خروج نیست، راهی برای بازگشت نیست. هیچ راهی جز راه جلو وجود ندارد. از خود واقعی درونتان دستور بگیرید؛ از دستورات آن پیروی کنید هرچقدر که در لحظه کنونی مشکل باشد. از کسانی که به آنها بدی کرده‌اید معذرت‌خواهی کنید. همه خشمها و نفرتهای گذشته را بزدائید. ذهن خود را از ترسها و موانع گذشته

Telegram.me/tanagahi

پاک کنید تا مجرایی برای افکار خوب شود و بتواند به شما کمک کند چیزهای خوب را به خود جذب کنید.

بی‌تردید من تصمیمات اشتباهی گرفته‌ام- همه ما چنین کرده‌ایم و خواهیم کرد. اما اگر آموخته باشم که به ندای درونم گوش دهم و رهنمودهای خودم را عملی کنم، توانسته‌ام تعداد تصمیمات غلط را کاهش دهم. شما نیز می‌توانید این کار را بکنید. ***تصمیمات‌زاده شجاعت است و شجاعت از ایمان به خود و نیروی خدایی درون حاصل می‌شود.***

چرا به تصویر کردن زنجیره‌ای از مسایل و شرایط که شما را احاطه کرده است ادامه می‌دهید؟ تصمیم بگیرید با تغییر آگاهانه تصویرهای ذهنی، آنها را بیرون بریزید و در نتیجه به آن چیز درونی توان بخشید

که آینده‌تان را به شکل بهتری تغییر می‌دهد.

Telegram.me/tanagahi

فصل ۴

دشمن شماره یک شما

Telegram.me/tanagahi

دشمن شماره یک شما

فکر می‌کنید چه کسی یا چیزی دشمن شماره یک شما است؟ کسی که بزرگترین توهین را به شما کرده است؟ کسی که سر شما کلاه گذاشته است؟ کسی که شما را از محبت محبوبی محروم کرده است؟ کسی که سلامتی شما را به خطر انداخته است؟ بر زندگی شمامسلط شده است؟ شما را اسیر کرده است؟... اما شما دشمنی بسیار بدتر از همه اینها دارید. آن دشمن ترس است. بیشتر

Telegram.me/tanagahi

ترسهای شما از کودکی به جا مانده است، ترس از تاریکی، ترس از آتش، ترس از افتادن، ترس از درد، ترس از دیدار مردم، و.... اغلب، خاطراتی از نخستین تجارب گذشته است. اگر می‌بینید از برخورد و رویارو شدن با موقعیت‌هایی که در زندگیتان پیش می‌آید، می‌هراسید و اجتناب می‌کنید، دلیل آن ترسوتر بودن شما نسبت به افراد دیگر نیست، بلکه تنها دلیلش این است که شما کنترل کمتری بر هیجانات خوددارید.

/ وقتی ترس بر شما غلبه می‌کند، خود را چه جسمانی و چه روانی آسیب دیده تصور می‌کنید و ضمیر ناخودآگاهتان که براساس این تصویر عمل می‌کند، سبب می‌شود سوژه مورد ترس اتفاق افتد. ترس نشانه عدم تعادل بین خود برونی و خود درونی است. هنگام ترس، شمای واقعی سازگاری مناسبی با تجربه خارجی ایجاد نکردید و گرنه

Telegram.me/tanagahi

ترس شما از آن رویداد از بین می‌رفت. باید مشابه دیگری رخ دهد همان ترس بـار دیگـر فـرا خـوانـده خواهد شد، و هر بار که بگذارید این ترس بـر شـمـا مســلـط شـود، بـیشتر بـه آن اجـازه دادهایـد تـا در اختیارتان گیرد. علاوه بر این، تصویر ترس در شما قـوی‌تر مـی‌شود و ضـمـیر نـاخـودآگـاهتان اجـازه مـــی‌یابد تـا تـصـویرهای نـاخـوشایند را در زنـدگی خارجی شما به حقیقت تبدیل کند.

باید همیشه به یاد داشته باشید کـه هـر تـصـویر نادرستی که همراه با ترس یا احساسات شدید وارد ذهن شما گردد، مانند بذری است که در ذهـن شـمـا ریشه می‌گیرد و سبب بروز رویدادهـای مشـابهی در زندگی خارجیتان می‌شود.

Telegram.me/tanagahi

نخستین گام

نخستین گام برای راندن ترس از ضمیر خود رویارو شدن با آن است. یکی از ترس‌های خود را در نظر بگیرد و به آن همان طور که هست بنگرید، در آن وقت می‌فهمید که تا چه اندازه خنده‌دار بوده است که اجازه داده‌اید ترس برشما اعمال قدرت کند. اگر این ترس را با دقت بررسی کنید ذهن هشیار شما اختیار را به دست می‌گیرد. اما هنگامی که ترس بر شما مسلط باشد، به ندرت امکان دارد که بتوانید احساسهای هیجانی را در اختیار بگیرید، زیرا واکنش هیجانی بسیار قوی است.

اما اکنون می‌توانید این کنترل را بدست آورید زیرا جسمتان آرمیده و ذهنتان راحت است و قادرید اعمال گذشته خود را تجزیه و تحلیل کنید و اجازه دهید عقل خاطر نشان کند که بیشتر ترسهایتان، بی‌ثمر و بی‌پایه هستند. بعضی از

Telegram.me/tanagahi

تجربه‌هایی که سبب ترس شده‌اند را مجدداً مرور کنید. بیاندیشید که بایستی چگونه واکنش نشان می‌دادید. آن‌گاه تصویری ذهنی از خود ایجاد کنید که در آن بر ترسها فایق آمده‌اید و همان کاری را می‌کنید که ذهن هشیار شما دستور می‌دهد. به خود بنگرید که با تجارب گوناگون که ممکن است درحال یا آینده روی می‌دهند، رویارو می‌شوید، در حالی که هیجانات خود را با شجاعت و اطمینان در اختیار گرفته‌اید و آماده مواجه شدن با هر اتفاقی هستید.

هربار که احساس ترس کردید، تصویرهای ذهنی را که آن هیجان به شما تحمیل می‌کند؛ متوقف سازید و به جای آن تصویرهایی از خود به ذهن بیاورید که در آنها منطقی رفتار می‌کنید. با دیدن پیاپی خود درحال رفتار هیجانی مناسب در برابر اتفاقات، روزبروز سلطه‌ای را که بعضی ترسها بر شما دارند کمتر خواهید کرد تا این که به موقع خود،

Telegram.me/tanagahi

آن ترسها به طور کلی از بین خواهند رفت.

نیروی حیات‌بخش

شجاع باشید. ایمان و اعتماد داشته باشید. باور کنید که می‌توانید ترسهایتان را مهار کنید. ایمان و اعتماد به نفس، برای نیروهای سازندهٔ در حال رشد شما اهمیت زیادی دارد. ایمان تنها یک کلمه نیست، بلکه نیرویی است قطعی، حیات‌بخش، توانا کننده و دارای قدرتی پویا که شرایط را جذب می‌کند و افراد را به جنبش و عمل وامی‌دارد.

عمل کنندگان جهان همه با ایمان به حرکت درآمده‌اند. «ایمان سرچشمه موفقیت است.»

برای نیل به موفقیت، برای حرکت کردن و به حرکت واداشتن دیگران، باید ایمان داشته باشید. اگر از ایمان محروم باشید، اعتماد به نفس هم ندارید. این دو، دست در دست هم دارند. اگر ایمان و اعتماد به نفس هر دو برای شماکار کنند هرگز

Telegram.me/tanagahi

شکست نمی‌خورید. هدف ارزشمندی را در نظر بگیرید، و قدرت ایمان خود را همراه آن کنید؛ ایمان به شخصی که با او ارتباط دارید؛ ایمان به آن چیز درونی که سرنوشت هرکس را تعیین میکند. همه افکار منفی را قطع کنید، با اطمینان به پیش روید. در این صورت، همه موانع از پیش پای شما برداشته خواهد شد.

«هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد، مگر این که خواستن و آرزو داشتن را با تلاش و عمل همراه کنید. در این‌باره هیچ شکی نیست.»

با به کار گرفتن نیروی ایمان می‌توان کارهایی کرد که شبیه معجزه‌اند. همه اختراعات بزرگ فقط حاصل ایمان هستند. اندیشه‌های خویش و توانایی عملی کردن آن اندیشه‌ها را باور کنید. فراموش نکنید که نیروی سازنده شما، تا هنگامی که به آن ایمان نداشته باشید، عمل نمی‌کند.

Telegram.me/tanagahi

تجربه

تـجربه بـزرگترین مـعلم است. تـجربه بـه شـما می‌گوید که درگذشته کجا اشتباه کرده‌اید و اگر بـا علم به این موضوع شروع به کار کنید، همچنین این واقعیت را در نظر داشته باشید که به قدرتی بزرگتر از خود نیاز دارید تا اوضاع را درست کند و موجب به کار افتادن مجدد تفکر شما گردد، خودبه خود در جادهٔ صحیح قرار خواهـید گـرفت. آن‌گـاه آن چـیز درونی را کشـف مـی‌کنید و مـی‌گویید: «**مـن بــاور دارم.**» و در آ ن لحظه جریانی مغناطیسی در شما به حرکت درمی‌آید تا آن چه را که باور دارید جذب کند و وقتی احساس می‌کنید و می‌بینید چیزهایی که بـا کمک ایمان خود تصویر کـرده‌ایـد بـه سـوی شـما می‌آید، می‌گویید: **به درستی چنین است**

باور و ایمان

باور و ایمان چـیزی است کـه اگـر بـه آن اجـازهٔ

Telegram.me/tanagahi

ورود بــه درون خـود را دادیـد، شـما را در اخـتیار می‌گیرد. باید بگذارید که ایمان به اعماق وجود شما نفوذ کند و در درون شما کار کند. وقـتی بـه اندازه کافی چیزی را باور کردید، ذهن شما بـه آن وجـود می‌بخشد و نیروی سـازنده درونـی آن را بـرایـتان خلق می‌کند. اگر به ترسها و تردیدها اجازه ندهید تا این طرح بـالقوه را کـه بـه ضـمیر خـویش داده‌ایـد، تغییر دهد، روزی فرا خواهد رسید کـه آن تـصویر ذهنی را همان‌طور که در ذهن داشته‌ایـد، در جـهان واقعیت مـی‌بینید. در هـمه بـحرانـهای زنـدگی بـاید قدرت شـما بـا قـدرت بـحران بـرابـری کـند وگـرنه نمی‌توانید با آن روبرو شوید و قـدرت تــی.ان.تــی نمی‌تواند به شما کمک کند. ایمان شـما بـاید مـثبت، سرشار از امید، استوار و کاملاً صادق باشد وگرنه سازماندهی آن نیروی سازنده درونی که باید پیش از جذب آنچه تصور کرده‌ایـد فـعال شـود، مشکـل

Telegram.me/tanagahi

است. تردیدهای خود را برای همیشه کنار بگذارید، زیرا کافی است چیزی را باور کنید تا همان شود.

رسیدن به خواسته‌های درونی

شما در دوره تصویر و صوت، ماشینی و الکترونیکی بسر می‌برید. فضای اطراف شما پر است از امواج رادیویی و تلویزیونی. علاوه برآن امواج فکر نیز ما را احاطه کرده است.

ذهن شما در تمام مواقع، چه در بیداری و چه در خواب، نسبت به چیزهایی که در اطرافتان رخ می‌دهد، به طور خودآگاه و ناخودآگاه، واکنش نشان می‌دهد و خود به خود برشما تأثیر می‌گذارد. پس ذهن ناخودآگاه هیچ مقاومتی نشان نمی‌دهد و با تکرار اندیشه‌های خویش می‌توانید آنها را در ذهن خود پایدار سازید.

دو روش مؤثر وجود دارد، که می‌توانید برای

Telegram.me/tanagahi

تقویت آنچه تصویر می‌کنید آنها را مورد استفاده قرار دهید و هدفهای خود را در ذهن، مشخص و روشن کنید.

۱۷) با کلماتی روشن وگویا هدف خود را روی کارتهای کوچک بنویسید و آنها را همیشه در دسترس داشته باشید تا بتوانید به آسانی به آنها مراجعه کنید.

۲) خواسته‌ها و اهدافتان را به صورت سخنان یا بیانیه‌های مشخصی، روی نوار ضبط کنید و این سخنان رادر فراغتهای مختلف گوش کنید تا با صدای خودتان آن اهداف به شما تلقین شود.

اکنون شما وسایل دیداری و شنیداری د راختیار دارید. منظور این نیست که همیشه هرجا هستید با خود حرف بزنید یا به خود نامه بنویسید، بلکه مطرح شدن اندیشه‌ها در ذهنتان مهم است. با شکل گرفتن تصویرهای ذهنی جزئیات آرزوها و

Telegram.me/tanagahi

خواسته‌هایتان رابیشتر کنید.

همیشه قدرت موثر تکرار را به یاد داشته باشید، البته تـا وقـتی نـپذیرید کـه تک تک جـزئیات آن چـه می‌خواهید باید در فکر شما تـصویر شـود و آنـجا بماند تا به حقیقت بپیوندد، نوشتن آرزوها و اهداف معنی ندارد.

روش دیگر آن است که پاکتی بزرگ تـهیه کـرده روی آن بنویسید «**خواسته‌های من**» و برگه‌هایی را که روی آنها خواسته‌ها و تـغییرات مـورد نـظرتان نوشته شده، در آن بگذارید. می‌توانید در طی روز یا شب مدتی را به مرور و اندیشیدن به آنچه صمیمانه و صادقانه نوشته‌ایـد، اخـتصاص دهـید. هـریک را بررسی کنید و ببینید آیا پیشرفتی به سـوی هـدف صورت گرفته است. وقتی هدفی حاصل شد پرونده آن موضوع را ببندید و به سراغ هدف دیگری بروید و بدین ترتیب پیوسته در مسیر رشد و کمال باشید.

Telegram.me/tanagahi

این فرایندی بی‌پایان، با شکوه و رضایت بخش است. با نوشتن بیانیه‌های شجاعت، ایمان و اطمینان به خود، ترس را از زندگیتان بزدایید. گفته‌ها راروی نوار ضبط کنید و به آن گوش دهید. کلماتی را که نوشته‌اید، بلند بخوانید و به صدای خود گوش کنید. می‌دانید و باور دارید که چیزهایی خوب اتفاق خواهد افتاد. همه ترسها و افکارنگران کننده را دارید از ذهن خود خارج می‌کنید. می‌دانید که اگر اجازه دهید این چیزها بمانند فقط شرایط ناخوشایند را برای شما به ارمغان خواهند آورد. در ذهن خود فیلتری قرار دهید و پیش از اینکه افکار ناراحت کننده و ترسها، آسیبی برسانند جلوی آنها را بگیرید. از خیال‌پردازی دست بردارید، شکهای خود را از بین ببرید، دست بکار شوید، سعی کنید خواسته‌های خود را بنویسید یا ضبط کنید یا هردو کار را انجام دهد.

Telegram.me/tanagahi

ترک عادات ناپسند

در سفر زندگی چه عـادتهایی را بـا خـود هـمراه می‌برید؟ آیا به عادتهایی چون اعتیاد به مواد مخدر یا سیگار کشیدن که باعث ناراحتی شماست، مـبتلا هستید؟ جلوگیری از شکل گرفتن عادتها یـا امـیال، بسیار آسانتر از ترک آنهاست. از بین بردن عادتها و امـیال نـاخواسـته نـیز مـانند بـرقراری الگـوهای رفتاری است. چگـونه مـی‌توان سـیگار کشـیدن یـا اعتیاد به دیگر مواد مخدر را ترک کـرد؟ اگـر واقـعاً می‌خواهید آنها را تـرک کـنید راه مـیان‌بری وجـود ندارد.

نمی‌توانید فقط با کم کردن مقداری در هـر روز، ترک کنید. همچنین اگر به خود بگوئید:

«می‌خواهم یک هفته، یک ماه یا یک سال سیگار نکشم موفق نمی‌شوید.

برای ترک هر اعتیادی باید جانشینی برانگـیزنده

Telegram.me/tanagahi

داشت، چیزی که بتواند جانشین میل به سیگار یااعتیاد شود. باید اعتقاد درونی داشته باشید که اگر این عادتها را رها کنید، در شرایط بهتری بسر خواهید برد. باید همچنین باور داشته باشید که سیگار و اعتیاد زیان‌آور است و اگر ادامه یابد شما را از نیل به اهدافتان محروم خواهد کرد. باید اعتقاد داشته باشید که اگر این عادتها را رها کنید، در شرایط بهتری بسر خواهید برد. همچنین باور داشته باشید که سیگار و اعتیاد زیان‌آور است و اگر ادامه یابد شما را از نیل به خواهد کرد. باید اعتقاد داشته باشید که ارزش جانشینی که یافته‌اید از هرقدر سیگار که تصور کنید بیشتر است.

اعتیاد به محرکها و آرامش‌بخشهای مصنوعی که برای کنترل و آرام کردن اعصاب مصرف می‌شود جز رکود و توقف ما نتیجه‌ای ندارد. هرچه فرد بیشتر تنش و ناآرامی داشته باشد بیشتر

Telegram.me/tanagahi

سیگار و مواد مخدر مصرف می‌کند، زیرا ما در واقع کاری را می‌کنیم که میل بسیار به آن داریم، ولی وقتی متقاعد شده باشید که با ترک سیگار بیشتر عایدتان خواهد شد، قدرت توقف و ترک را در درونتان در اختیار خواهید گرفت.

هرگاه میل به سیگار در شما به وجود آید، این میلِ قوی‌تر، در مقابل آ ن بپا خواهد خاست و اهداف جدید و بزرگتر را به یاد شما خواهد آورد و میل و وسوسه بازگشت به عادتهای گذشته را کنار خواهید زد. هربار که موفق شوید این وسوسه‌ها را به زمین بزنید، الگوی عادت جدید، قوی‌تر و قوی‌تر خواهد شد، تا اینکه آن روز خواهد آمد که از سیگار نکشیدن هیچ ناراحتی و درد جسمی و روحی در خود احساس نمی‌کنید.

Telegram.me/tanagahi

بخش دوم

زندگی با تی. ان. تی

Telegram.me/tanagahi

فصل ۵

شهود باطنی

Telegram.me/tanagahi

شهود باطنی

هیچ کس شرایط زندگیش را تغییر نمی‌دهد مگر اینکه فکرهایش را عوض کند. همین تکنیک تفکر برای تحت کنترل درآوردن بعضی عادتها یاخلاص شدن از بعضی دیگر از آنها می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. برای حفظ خود باید امیال، خواسته‌ها و عادتهایی را که کسب کرده‌اید وارسی کنید تا اگر نیاز به اصلاح یا تغییری هست پیش از اینکه سلامتی و

Telegram.me/tanagahi

عزت شما از بین برود اقدام کنید.

دربارهٔ کمک گرفتن از نیروی درونی صحبت کردیم، بعضی، این نیرو را «شهود باطنی» می‌نامند؛ بعضی توانایی تصور کردن آنچه می‌توان کرد را به «**ادراک فراحسی**» نسبت می‌دهند. در گذشته و حال دربارهٔ ادراک فراحسی بسیار سخن گفته‌ایم. من معتقدم که با نیروی **تی**. ان. **تی** می‌توانید توانایی دیگران را درک کنید و با ذهن آنها ارتباط برقرار کنید:

۱- باید بتوانید جسمتان را کاملاً آرام کنید.

۲- وقتی بدنتان آرمیده باشد، می‌توانید ذهن آگاه خود را تأثیرپذیر کنید.

۳- اکنون توجه ذهن خود را به سمت درون معطوف کنید. تصور کنید که با چشم ذهن خود به پرده نمایشی که در اتاقی تاریک کشیده شده نگاه می‌کنید.

Telegram.me/tanagahi

۴- این تصویر پرده ذهنی خالی را به صورت نقطهٔ تمرکز در ذهن نگاه دارید و روی شخصی که می‌خواهید او را درک کنید و از او تأثیر بگیرید تمرکز کنید.

۵- کوشش نکنید برای آمدن تأثیرات به خود فشار آورید. ذهن و جسم خود را آرام نگه دارید. سعی کنید حالت انتظار داشته باشید. به خود بقبولانید که خواهید توانست روی پرده ذهنی چیزهایی را ببینید که در ذهن دوست یا محبوبی که فرستنده آن تصاویر است می‌گذرد.

۶- اگر واقعاً آمادگی را کسب کرده باشید، نخستین تصویر یا احساس که به سراغ شما می‌آید درست خواهد بود. فوراً آن را یادداشت کنید و منتظر تصویر بعدی شوید. با تمرین، از تعداد موفقیتهایتان تعجب خواهید کرد.

Telegram.me/tanagahi

فرستادن اندیشه

در فرستادن پیام و اندیشه نیز، برای آ ماده کردن ذهن همین شیوه را بکار بندید. وقتی آماده فرستادن پیام و اندیشه شدید، از آنچه می‌خواهید فرستاده شود تصویرهای ذهنی به وجود آورید یا احساساتی قوی دربارهٔ تجربه یا فکری که می‌خواهید در طرف مقابل ایجاد کنید در خود به وجود آورید. هنگام انتقال این اندیشه و احساسات به گیرنده، آنها را در ذهن حاضر داشته باشید.

عقیده‌ام آن است که همه، از این نیروهای فراحسی، به صورت خفته یا فعال برخورداریم و وقتی آنها را بشناسیم و ایمان داشته باشیم که این نیروها قادر و مایلند برای ما کار انجام دهند، شروع به کار می‌کنند. شک و ناباوری مانع فعال شدن نیروها می‌شود، همان‌طور که شک و ناباوری مانع عمل نیروی بزرگ ذهن شما می‌گردد. این

Telegram.me/tanagahi

توانائیهای فراحسی همه، بخشی از همان نیروی بزرگ هستند.

آفریدن آینده

من معتقدم انسان تا حد زیادی توانایی آن را دارد که آینده خود را خود بیافریند. هرچه بیشتر فرا بگیرد که به نیروهای عالی ذهن و توانائیهای شهودی خود تکیه کند و از احساسات باطنی صادق خود بیشتر پیروی کند، بهتر می‌تواند از تجارب ناخوشایند جلوگیری کند و رویدادهای خوب را به سوی خود فرا خواند.

پیش از این که بتوانید آن چه را می‌خواهید به کمک ذهن خود بدست آورید، باید بیشتر دربارهٔ نحوه کار ضمیر ناخودآگاه خود بدانید. ضمیر ناخودآگاه شما تصویرهای ذهنی احساسها و تجربه‌هایی را که داشته‌اید برای استفاده در آینده

Telegram.me/tanagahi

ذخیره می‌کند. احساس شما دربارهٔ افراد یا چیزها و وقایع، در ضمیر ناخودآگاه شما ذخیره می‌شود. ترسها و نگرانیها و افکار خوب همه با هم در آنجا هستند. وقتی افکار خوب درذهن خود مطرح کنید، آنها نیز افکار خوبی را که پیشاپیش در بایگانی ذهن شماست فعال خواهند کرد. این به عهدهٔ شماست که از ضمیر ناخودآگاه خود به نفع خویش بهره بگیرید نه به زیان خود. قدرت خداداد درون ما خزانه عظیمی است که منابع سرشار دست نخورده‌ایی در آن، باقی است. به خود بیاموزید که از شم خود و از هدایت و از ادراکات فراحسی خود پیروی کنید. اگر نیروهای عالی خود را باور کنید، اگر ایمان داشته باشید، آنها در خدمت شما خواهند بود.

Telegram.me/tanagahi

فصل ۶

طلای درونتان

Telegram.me/tanagahi

طلای درونتان

یکی از گرانبهاترین دارائیها، شخصیت شما است یا می‌تواند باشد. ***وقتی شخصیت خود را به صورت درست ارائه دهید نمی‌توانید کوهها را از جا بکنید، اما می‌توانید انسانها را تکان دهید.*** می‌توانید مردم را چنان دگرگون سازید که شما را دوست داشته باشند، به شما اعتقاد داشته باشند، یاور شما شوند، با شما کار کنند، محبت و دوستی و درک و وفا نثار کنند و همه اینها در عوض آن شخصیتی باشد که شمابه

Telegram.me/tanagahi

آنها نشان می‌دهید. شخصیت شما بسته به آن که چگونه آن را نشان دهید می‌تواند سبب خیر یا شرّ برای شما باشد.

شما در زندگی تا آن اندازه تاثیر می‌گذارید که دستاوردهایتان در هر زمینه‌ای تأثیر می‌گذارند. هدف شما در زندگی باید آن باشد که هرجا باشید به بهترین وجه کار کنید و ایمان داشته باشید اگر کار خود را خوب انجام دهید و خوب زندگی کنید پاداش آن را خود و افراد محبوبتان خواهید گرفت. در هر شخصیتی، ظرفیتی عظیم وجود دارد. آیا می‌خواهید از معدن اورانیم خود بهره‌برداری کنید؟ می‌خواهید طلای درونتان را خالص کنید؟ می‌خواهید نیروی خود را افزایش دهید؟ آیا حاضرید وقت و انرژی لازم برای دریافت بیشترین بهره از خود را صرف کنید؟ با فایق شدن بر موانع است که دستاوردها حاصل می‌شود. راه پیشرفت

Telegram.me/tanagahi

این است. این راه ممکن است پرمشقت به نظر رسد، اما اگر به وظایف خود به موقع عمل کنید رسیدن به هدف حتمی است.

آیا از تصویری که از خود ارائه می‌دهید راضی هستید؟ اگر نه، ببینید که برای بهبود آن چه می‌توان کرد. به شخصیت کنونی خود چه نمره‌ای می‌دهید؟ آیا در مراوده با همه راحت هستید و برهمه موقعیتها اشراف دارید؟ آیا خود را خوب و با اطمینان می‌بینید؟ آیا خود را جذاب جلوه می‌دهید؟ آیا وقتی که لازم است، می‌توانید دیگران را جذب صحبتتان کنید؟ اگر خود را فاقد هریک از این توانائیها می‌بینید، برای بهبود در این زمینه‌ها تلاش کنید.

نگاهی به تصویر خود در آ ئینه بیندازید. تک تک حرکات خود را مطالعه کنید. آنها هریک گویای حکایتی هستند. هر حرکتی و کاری که می‌کنید

Telegram.me/tanagahi

برتمامی شخصیت شما و آنچه دیگران می‌بینند، تاثیر می‌گذارد. شخصی که درآئینه می‌بینید، همانی است که دیگران می‌بینند. می‌خواهید خود را به آنها چگونه نشان دهید؟ این تماماً به شما بستگی دارد.

مغناطیس درون

هرگز فراموش نکنید که دانش، توانایی است، بر دانش خود بیفزایید تا دامنه فعالیتها و علایق شما و نیز دستیابی به چیزهای عظیم‌تر افزایش یابد. مطالعه کنید، بیاموزید و کار کنید. چشمهایتان را باز کنید، تیزبین شوید، زنده و بیدار زندگی کنید و این زنده و بیدار بودن را به دیگران نیز منتقل کنید. مقداری از مغناطیس درونتان به دیگران سرایت خواهد کرد و آنها سپاسگزار شما خواهند بود.

میل به این که بتوانیم رابطه فردی اجتماعی و

Telegram.me/tanagahi

شغلی را با دیگران ادامه دهیم، میلی طبیعی است. کسی دوست ندارد توسط افراد بی‌احساسی که فقط به فکر خودشان هستند یا می‌خواهند از افراد سوءاستفاده کنند، کنار زده شود و مورد بی‌توجهی و بی‌احترامی قرار گیرد.

روانشناسی سود جستن از ضعفهای دیگران، روش منفی است. تنها چیزی که لازم است درک ذهن و هیجانها است. در نتیجه آن، نه تنها خواهید دانست که خود، چگونه فکر و احساس می‌کنید بلکه به نگرشها و هیجانهای دیگران نیز آگاهی می‌یابید و بر اساس آن، خود و رابطه خود با دیگران را کنترل می‌کنید. بسیار عاقلانه‌تر است که در وجود کسانی که با آنها ارتباط دارید به دنبال خوبیها و قوتها باشید نه به دنبال نقاط ضعف و استفاده از آنها برای سود و هدفهای شخصی.

Telegram.me/tanagahi

یافتن علاقه‌های افراد

علاقه‌های خاص افراد را بیابید و به آنها توجه کنید. این باعث می‌شود برآنها تاثیر فزاینده‌ای داشته باشید. زیرا افراد، کسانی را به خود جذب می‌کنند که باهم شباهت دارند- کبوتر با کبوتر، باز با باز. فراموش نکنید علاقه واقعی خود را با کلمات و عمل به افراد بیان کنید. در مقابل، آنها نیز به شما علاقه‌مند می‌شوند. قدرت نفوذ بر دیگران قدرتی است که می‌تواند مورد سوءاستفاده نادرست قرار گیرد. شما هرگز نباید رفتاری کنید که واقعاً به آن اعتقاد ندارید. ممکن است با استفاده از جذبه شخصیت خود، با علاقه نمایشی، با ترفندهای فشار و باگفته‌ها و قولهای فریبکارانه یا اغراق‌آمیز این کار را بکنید. اما اگر وجدان داشته باشید و در درونتان قدری از احساس واقعی و اصول اخلاقی باقی باشد، در نهان از خود متنفر خواهید بود.

Telegram.me/tanagahi

تاثیرگذاری بر افراد

توانایی تلقین و تاثیرگذاری برافراد یکی از قوی‌ترین نیروها در جهان است. بسته به این که در چه جهتی از آن استفاده کنید، این نیرو می‌تواند مثبت یا منفی باشد. همیشه باید در نظر داشته باشید که آتش تشدید علاقه درونی بر همه کسانی که طول موجشان باشما یکی باشد تاثیر می‌گذارد. امواجی که بانیروی قوی علاقه خود می‌فرستید به دیگران الهام می‌بخشد، آنها را به سطح رشد شما می‌رساند و موجب پیشرفت کاری و اقتصادی شما می‌شود یا همان طور که ترس از امواج دیگران شما را در سراشیب قرار می‌دهد و موجب رکود و شکست می‌شود.

حالا که از قدرت فکر خبردار شده‌اید، هربار که خود را متوجه جنبه‌های منفی کاری که می‌کنید می‌یابید، آن افکار را متوقف سازید و توجه کنید که

Telegram.me/tanagahi

با اجازه دادن به چنان افکاری چه آسیبی به خود می‌رسانید. فوراً این تصویرهای ذهنی غلط را با تلقینهای بصری قوی جایگزین کنید. خود رابنگرید بر مشکلات رویاروی خود فایق می‌آیید، در حال انجام کار مثبتی هستید و نتیجه بهتری عایدتان می‌شود.

اگر برخود تاثیر مناسبی بگذارید، خواهید توانست بر دیگران نیز تاثیر مناسب بگذارید. هرشب در لحظاتی آرام، قبل از خواب این تلقینها را به خود بدهید. بگوئید: «**هر روز بهبود خواهم یافت و نادرستیهایی راکه درخود می‌یابم کنار خواهم گذاشت**. روزبه روز بیشتر اختیار ذهن و هیجانات خود را به دست خواهم گرفت. هر روز بر مقدار بیشتری از ترسها و نگرانیها و دیگر افکار مخرب فایق خواهم آمد. هر روز سلامتی و شادمانی خود و رونق زندگیم را بیشتر می‌کنم. هر روز کمک به

Telegram.me/tanagahi

دیگران و انجام کارهای ارزشمند را زیادتر می‌کنم. هر روز تأثیری مناسب بر دیگران خواهم گذاشت، به طوری که آنها تمایل پیدا کنند در کارها رفیق و همراه من باشند» فرداهای خود رابا تلقینهای مثبت، که در رابطه با خود و نیازهای خود صورت می‌دهید بیافرینید. شما برای کسب و حفظ آرامش روانی و برقراری روابط خوب انسانی با افراد خانواده، دوستان و همه کسانی که با آنها ارتباط دارید، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید.

حسادت یعنی نابودی شادمانی

حسادت از بین برنده شادمانی است، و در عین حال همه ما گاهی مرتکب آن می‌شویم. اغلب برایتان مشکل است بپذیرید که فردی به چیزی دست یافته است که احساس می‌کنید باید نصیب شما می‌شد. اگر احساس کردید که نسبت به کسی

Telegram.me/tanagahi

حسود هستید از خود بپرسید: چرا؟ آیا به این علت است که در درون، خود را پست‌تر می‌دانید و ناتوان، در بودن آن چه مشخص شده است؟ اگر چنین است، حسادت خود را کنار بگذارید و بر روی افکار خودکار کنید. لازم است در رابطه با شخصیت، منش و توانائیهای خود، کار بازسازی انجام دهید. وقتی این هدف عایدشد، توانائیها و ارزشهای خود را پذیرفته‌اید و فراتر از خط وسوسه حسادت نسبت به دیگران رفته‌اید.

عدم حساسیت

آیا حساسیت بیش از اندازه دارید؟ اگر چنین است با تصویر کردن دیدار دیگران با حالت آرامش و اعتماد به نفس، می‌توانید مشکل راحل کنید. وقتی ذهن خود را متوجه اشخاص کنید، دیگر نگران خود نیستید که آ نها درباره شما چه فکر خواهند کرد.

Telegram.me/tanagahi

خود را فراموش کنید و مطمئن باشید که دیگران درباره شما نظر مساعد خواهند داشت. بهترین شیوه کنار آمدن با دیگران آن است که به علاقه‌ها، فعالیتها، خواسته‌ها و آرزوهای دیگران با صمیمیت و خردمندی توجه نشان دهید. در نگاه عمیق، این همان در اختیار خود داشتن ذهن و هیجانات است. پیوسته می‌بایست خود را با تغییرات خلق و خوی دوستان و عزیزانتان سازگار کنید. نگذارید چیزهایی که هنگام ناراحتی می‌گویند یا کارهایی که می‌کنند شما راآشفته کند. مقابله به مثل فقط کار را خراب می‌کند. بگذارید وضع عوض شود، اهمیت آن را کم جلوه دهید و خود را کنار بگیرید تا اوضاع آرام شود. احساسها و تصمیمهای بد به خود راه ندهید. اگر چنین نکنید، ناراحتی آن قدر در شما انباشته می‌گردد که از خشم منفجر می‌شوید. اگر فرمانده خود باقی

Telegram.me/tanagahi

بمانید، خـواهـید تـوانست کـنترل شـرایـط و افـراد پیرامون خود راهم در دست داشته باشید. بـهترین راه داشـتن رابـطه سـالم و هـماهنگی بـادیگران، آن است که باخود رابطه سالم و هماهنگ برقرار کنید.

Telegram.me/tanagahi

فصل ۷

نیروهای شفابخش ذهن

Telegram.me/tanagahi

نیروهای شفابخش ذهن

در ذهـن شـما نـیروی سـازنده‌ای است کـه اگـر درست هدایت شود می‌تواند شـفابـخش بـاشد. مـن خود این نیرو را بـرای درمـان اخـتلالات جسـمانی مختلف که به خاطر تفکر غلط در من به وجود آمده بود به کار گرفتم. شما نیز می‌توانید این کار را یـاد بگیرید. خود را وارسی کـنید. اگـر از سـلامتی لازم برخوردار نیستید، مطمئن بـاشید کـه کـاری انـجام می‌دهید که بعضی ترسها و خشمها در درون شما

Telegram.me/tanagahi

آشوب بپا می‌کند و وضعیت شیمیایی بدنتان دچار اخـتلال مـی‌شود. نـارسایی کنونی، وضـع ذهـن رامنعکس میکند، البـته وضـعیتهایی را کـه مـزمن و پایدار شده باشد. متوجه خواهـید شـد کـه تـرس و نگـرانـی مـوجب اخـتلال در هـضم و تـپش قـلب می‌شود. هرگز نگوئید که تفکرات و احساسات شما بر سلامتیتان اثر ندارد.

قدرت ذهن

حالا به این نکته مهم توجه کنید. اگر ذهن قـدرت آن را دارد که با تفکر غلط شما را بیمار کند، قطعاً قدرت آن نـیز دارد کـه بـا تـفکر درست بـرای شـما سلامتی به ارمغان آورد. نمی‌خواهم ادعـا کنم کـه قدرت اراده یـا نـیروی سـازنده درون، درمـان هـر دردی است، امـا خـوب مـی‌دانـم کـه نگـرش ذهـنی درست، به هر شخص بیماری کمک می‌کند تا بهبود

Telegram.me/tanagahi

یابد. البته این بدان معنا نیست که از یک طرف، فقط به کلام هرروز بگوئید: هر روز و از هر لحاظ دارم سالم‌تر می‌شوم و از طرف دیگر، هیچ کاری برای تغییر نگرشهای ذهنی یا عادتها و اعمال غلط که سبب بیماری شما شده است نکنید. دائماً فکر کردن به بیماریها، آنها را شدیدتر و ریشه‌دارتر می‌کند. از سمت منفی و تیره دور شوید و به سمت مثبت بروید؛ چیزی نخواهد گذشت که دردها، نگرانیها و ناراحتیها ناپدید خواهد شد.

گاهی مشکلات هیجانی شدیدی پیش می‌آید و در بسیاری موارد این ناراحتیهای هیجانی به شکل دردهای جسمی خود را نشان می‌دهد. وقتی چنین شود درواقع باید مواظب دو درد باشیم. باید به این درک برسیم که نمی‌توانیم همه مشکلات خود را فوراً حل کنیم و باید کاری را که اول می‌کردیم حالا بکنیم: باید از خودمان شروع کنیم.

Telegram.me/tanagahi

آسیب به خود

همیشه این موضوع را در نظر داشته باشید: هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند به شما آسیبی برساند مگر اینکه خود به آنها اجازه دهید. به خود بگوئید: «با کمک خدا برهمه شرایط ناهماهنگ و بی‌نظمی‌های ذهنی و جسمی فایق خواهم شد. چیزی نیست که از آن بترسم.» وقتی این افکار را بارها و بارها تکرار کنید احساس آسودگی ذهنی و جسمی می‌کنید و سلامتی خود را باز می‌یابید.

استفاده از قدرت ذهن برای مبارزه با بیماریها و غلبه بر اختلالات جسمی و عصبی در علوم مربوط به ذهن و روان، حوزه تقریباً جدید و ناشناخته‌ای است. البته این به معنای عدم نیاز به پزشک نیست ولی بسیار عاقلانه است که با نگرش ذهنی درست، به پزشک کمک کرد. جرأت داشته باشید با شهامت با زندگی رویارو شوید و بدانید که درمان و شفا

Telegram.me/tanagahi

حاصل خواهد شد.

سالمندی

بی‌شک فکر می‌کنید که سالمندی مشکل‌بزرگی در زندگی است. متوسط عمر افراد از نیم قرن پیش افزایش یافته است و این امر مشکلات اقتصادی و اجتماعی بسیاری بوجود آورده است. وقتی پیر می‌شوید و دوستان دوران جوانی و اقوام، شما را ترک می‌کنند، ممکن است بیشتر اوقات تنها باشید. اگر نسبت به تنهایی حساس باشید، اگر رفیق خوبی برای خود نباشید، اگر به تفریحاتی چون تلویزیون، سینما و مسافرت علاقه چندانی نداشته باشید، این وضع ممکن است مشکلاتی برای شما ایجاد کند.

نادرند افرادی که می‌توانند تنها زندگی کنند و مستقل باقی بمانند. اگر در سالهای پیری احساس تنهایی کنید، دست به کاری بزنید. با علاقه نشان

Telegram.me/tanagahi

دادن به چیزهایی بیرون از خودتان و به افراد دیگر شروع کنید. از آنجا که کبوتر با کبوتر و باز با باز پرواز می‌کند، خیلی زود خواهید دید که دیگران نیز به شما ابراز دوستی می‌کنند. برای تنها نماندن در جزیره‌ای که همه همقطاران و همسالان از آن رفته‌اند، از مصاحبت و دوستی با نسل جوان‌تر کمک بگیرید. می‌توانید با داشتن روحیه جوان و توجه صمیمانه به فعالیتهای جوان‌ترها، میان تفاوتها پلی بسازید. دانستن این که هرقدر عمر کنید باز هم از همراهی آنها برخوردار خواهیدبود، آرامش بزرگی برای شما است.

سعی کنید تغییرات جسمانی که به سراغتان می‌آید را هرچه بهتر بپذیرید. بدن شما به شما وفادار بوده و به شما خدمت کرده است. همانطور که به خدمتکاری وفادار ابراز قدردانی می‌کنند، از آن قدردانی کنید. عمر خود را یک روز یک روز و هر

Telegram.me/tanagahi

چه شادتر سپری کنید. مشکلاتی راکه در رابطه با آنها نمی‌توانید کاری کنید با آرامش و صبر هر چه بیشتر بپذیرید.

بخشش به دیگران

هرگاه چیز خوبی نصیب شما شد آن را به دیگران نیز بدهید. این راهی برای دوست یافتن و جذب هرچه بیشتر افراد است. خودخواه نباشید. هربار که به کسی کمک کنید یا خوشحالش کنید خود را خوشحال‌تر کرده‌اید.

آن چه را که به شما گفته شد بارها و بارها انجام دهید تا این که بتوانید تفکر صحیح را کسب کنید و آن را به کمال برسانید. اگر این گفته‌ها را با تمام وجود بپذیرید و به آنها عمل کنید، شکست‌ناپذیر خواهید شد و با سازگار کردن دیگران و هدایت آنها به مسیر درست، جهان از آن شما خواهد بود.

Telegram.me/tanagahi

تی. ان. تی و کلید موفقیت

درونمایه کلی زندگی شما این باشد: «در هرکاری که شروع کنم موفق خواهم شد.» این را تکرار کنید و در ذهن خود بارها به تحقق آن بنگرید. اکنون کلید موفقیت در دست شماست. با شما است که با آن، این نیروهای عظیم ذهن را آزاد کنیدو بگذارید برایتان کار کنند.

فراموش نکنید که همه افکار منفی را دور بریزید. همیشه نگرش ذهنی مثبت داشته باشید. به خود بگوئید: «من صاحب نیروی سازنده ذهن شده‌ام. به خود و نیروی خداداد درونم ایمان دارم. می‌خواهم این نیروها را به کار گیرم. اکنون می‌توانم صفحات درخشانی به زندگیم بیفزایم.»

کوشش کنید. ایمان داشته‌باشید. تجسم ذهنی کنید.

رسیدن به هدف حتمی است.

Telegram.me/tanagahi

دستان شفابخش

مؤلف: خوزه سیلوا/ مترجم: مجید پزشکی

اکثر خوانندگان محترم، کتاب دستان شفابخش را می‌شناسند چرا که در مدت یکسال بیش از ۲۰ بار تجدید چاپ گردیده و یکی از پرفروشترین کتابهای جهان محسوب می‌گردد. اما برای آن دسته از خوانندگانی که کمتر با این کتاب آشنایی دارند، توضیح مختصری راجع به آن داده می‌شود.

خوزه‌سیلوا، یک شفادهنده از راه دور می‌باشد، به طوری که می‌تواند از فاصله هزاران کیلومتری، فرد موردنظر را شفا دهد و برای اینکار تکنیکهای اسرارآمیزی دارد.

در این کتاب جالب و سنت‌شکن، شما تکنیکهای اسرارآمیز خوزه‌سیلوا را خواهید آموخت. شما شرح حال افرادی را خواهید خواند که سالهای سال بیمار بودند، ولی اکنون در سلامت کامل به سر می‌برند. همچنین ماجراهای واقعی اشخاصی که با کمک این تکنیکها در تصادف و سوانح خود را درمان کرده‌اند. مهمتر از همه شما نحوه پیشگیری و مقابله با انواع بیماریها را خواهید آموخت و در نتیجه زندگی سرشار از سلامتی، امنیت و شادابی را در پیش رو خواهید داشت. حتی می‌توانید دیگران را از فاصله‌های دور ـ بدون اینکه کوچکترین اطلاعی از آن داشته باشند ـ شفا دهید. آیا چنین چیزی واقعاً ممکن است؟ تعجب نکنید، پاسخ مثبت است! شما می‌توانید با فراگیری این تکنیکها، زندگی خود را از این رو به آن رو کنید. به طوری که بعد از این دیگر زندگی بیمارگونه‌ای نخواهید داشت، دیگر به علت بیماری جانتان را از دست نخواهید داد، همیشه سالم خواهید بود وفقط به مرگ طبیعی خواهید مرد.

فردی که متد سیلوا را بیاموزد، دیگر از سردرد، میگرن، دردکمر، نقرس، آرتریت، درد پا،دردهای قاعدگی، زخم معده، پوکی استخوان، سنگ کلیه، هپاتیت، آسم، افسردگی، دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، روماتیسم، اعتیاد، سرطان و سایر دردها و بیماریها در عذاب نخواهد بود و خود و دیگران را شفا خواهد داد.

زنی که به دلیل ابتلا به سرطان، آخرین روزهای زندگی خود را می‌گذراند، از فاصله ۹ هزار کیلومتری توسط فردی که متد سیلوا را آموخته بود، ازراه دور شفا یافت

کنترل ذهن (جلد دوم دستان شفابخش)

مؤلف: خوزه سیلوا/ مترجم: مجید پزشکی

طلسم موفقیت را بشکنید! انتظار نداشته باشید که خداوند از آسمان پائین بیاید و به شما مجوز موفقیت بدهد.

فردی که محتاج نان شبش بود و همیشه بدشانسی می‌آورد، با بکارگیری تکنیکهای کنترل ذهن، به یکباره زندگی‌اش متحول می‌شود، درآمد عالی کسب می‌کند و چرخ زندگی بر وفق مرادش می‌گردد.

دختری که فکر می‌کرد کودن است و امیدی به پیشرفت در درس ندارد، به طوری که مادرش می‌خواست نام او را در مدارس عقب مانده واستثنایی بنویسد، با آموختن تکنیکهای کنترل ذهن، به یکی از شاگردان ممتاز مدرسه‌شان تبدیل شد.

هدیه این کتاب به شما

- به سطح موفقیت ذهنی برسید
- درآمد عالی داشته باشید
- به آرزوهایتان برسید
- نیروهای خلاق را آزاد سازید
- زندگی با نشاط داشته باشید
- خانه‌ای دلخواه بخرید
- شرکت و مؤسسه‌ای بزرگ دایر کنید
- ازدواجی رضایتبخش داشته باشید
- ماشین دلخواه بخرید
- خشم و حسادت نداشته باشید
- زوجی خوشبخت باشید
- مدیری موفق شوید
- ترس و استرس نداشته باشید
- تنبلی را از خود دور کنید
- سالم و تندرست بمانید
- سازنده، خلاق و مؤثر باشید
- آنگونه که دوست دارید، زندگی کنید
- در هر کاری موفق شوید
- وزن بدنتان را کنترل کنید
- شغل دلخواهی داشته باشید
- و همه امور بر وفق مرادتان باشد

آخرین راز شاد زیستن

مؤلف: آندرو متیوس / مترجم: وحید افضلی راد

عشق چیست؟ شخصی به همسرش می‌گوید: «من عاشق تو هستم و بدون تو نمی‌توانم زندگی کنم.» اما این عشق نیست، گرسنگی است. شما نمی‌توانید در آن واحد هم کسی را دوست بدارید و هم بی‌تابانه نیازمندش باشید. عاشق واقعی کسی است که معشوق خود را آزاد می‌گذارد تا خودش باشد. در عشق اجباری نیست. عشق یعنی امکان انتخاب به معشوق دادن. برای آنکه کسی یا چیزی را به دست آوری، رهایش کن! تا پیرو قلبت باشد.

اگر می‌خواهید: تحولی اساسی در خود ایجاد کنید، انسانی مؤثر و تأثیرگذار باشید، رنج و اندوه را از خود دور کنید، اعتمادبه نفس بالایی داشته باشید، شاد زیستن را بیاموزید، به آنچه که دوست دارید برسید، و زندگی سراسر سعادتمندی داشته باشید، توصیه می‌کنیم حتماً این کتاب سراسر شاد، جذاب و لذت بخش را بخوانید.

Telegram.me/tanagahi

شفا برای همیشه

مؤلف: والیس هنکین/مترجم علی غفوری

هرگز بیمار نخواهید شد! شفا با انرژی قهوه‌ای زمین ـ شفا با انرژی طلایی کیهان ـ شفا با انرژی نارنجی درمان ـ شفا با انرژی سفید شفا ـ آموزش تمرینات EST و ESP ـ خودآگاهی کیهانی ـ شفابخشی با استادان شفا ـ شفابخشی با ارواح راهنما ـ آموزش سفر اختری ـ آموزش انرژی درمانی ـ تکنیکهای پیشرفته ضمیر خوانی ـ خواندن سریع رزها، هاله‌ها و چاکراها ـ خواندن آینده خود و پیوستگی کارمایی. **با این کتاب، دیگران را شفا بخشید.**

کتابی استثنایی و بی‌مانند! درمان فراروانی، انرژی درمانی، ذهن درمانی، درمان با تجسم فکری، جراحی فراروانی، مراقبه رنگین، ارواح درمانگر، رویا درمانی، تله‌پاتی فکری، ضمیر خوانی فراروانی، درمان با راهنمایان روحی، ارتباط با انرژی زمین، ارتباط با انرژی کیهانی. **با کتاب شفا برای همیشه، همیشه سالم خواهید بود.**

شفای کامل

مؤلف: آندرو ویل / مترجم ناهید ایران‌نژاد

شما در اثر بیماری نخواهید مُرد! مردی که سرطان ریه‌هایش را فرا گرفته بود برای مردن به منزل فرستاده می‌شود. همین مرد شش ماه بعد در حالی که هیچ نشانه‌ای از غده سرطانی ندارد به دکترش مراجعه می‌کند. اکنون دکتر مرده است و او زنده است.

یک جراح اعصاب به پدر و مادر اندوهگین جوانی که در تصادف موتور سیکلت جراحت شدیدی برداشته بود، می‌گوید که پسرشان هرگز به هوش نخواهد آمد و به زودی خواهد مُرد. ولی اکنون پسر آنها سلامت و سرحال است.

کتاب **شفای کامل**، یکی از پرفروشترین کتابها در زمینه شفابخشی در آمریکا بوده است. این کتاب یک برنامه هشت هفته‌ای برای تقویت نیروی شفا در هر فردی ارائه می‌دهد. همچنین شفابخشی سریع در هنگام بیماری و دهها نکات سودمند دیگر را آموزش می‌دهد.

درمان ریشه در بیرون و شفا ریشه در درون دارد. کلمه «شفا» معنایش «درمان کُل» است. این کتاب **«شفای کامل»** را آموزش می‌دهد.

شفابخشی با یوگا

مؤلفان: دکتر دیتی گاروت /مترجم: دکتر آرین ابوک

سلامتی بزرگترین سرمایه‌ای است که ما انسانها می‌توانیم آرزو و اشتیاق آن را داشته باشیم و با پول نمی‌توان سلامتی را خرید. سلامتی تنها به معنای بیمار بودن نیست، بلکه برخورداری از یک وضعیت جسمانی خوب و متناسب را نیز در بر می‌گیرد.

شفابخشی با یوگا، شاید تنها کتابی در ایران باشد که به طور جامع و کامل تمامی تمرینات یوگا را آموزش می‌دهد و هم برای هر بیماری، تمرینات خاص یوگا را ارائه می‌دهد. به طور خلاصه فهرست مطالب این کتاب عبارت است از: یوگا و بیماری قلبی ـ یوگا و بیماری تنفسی - یوگا و بیماری گوارشی - یوگا و بیماری عصبی - یوگا و تغذیه - یوگا و چاقی - یوگا و آرامش اعصاب - یوگا و درمان اعتیاد - یوگا و مسائل جنسی - یوگا و زیبایی

Telegram.me/tanagahi

T.N.T (نیروی عظیم درون انسان)

اثری از: مؤسسه انگیزش موفقیت آمریکا/مترجم:دکترهادی فرجامی

کتابی که در پیش روی دارید، آماده است تا هر لحظه در ذهن شما انفجاری ایجاد کند، این کتاب نه تنها پراز دینامیت‌های کلامی است، بلکه مهمتر از آن، در بردارنده اطلاعاتی دربارهٔ شخصیت شماست که در صورت به کار بستن آنها، شما را از موقعیت فعلی‌تان، به آنچه خواهان آن هستید، می‌رساند.

T.N.T، توانایی است. توانایی بس سازنده و خدادادی ذهن، نیرویی که در همه مخترعین، دانشمندان، ستاره‌شناسان، مهندسان، پزشکان، کارگران، معماران و همه افراد از هر قشری که باشند، به درجات مختلف شکوفا شده است. شما نیز استثنا نیستید. تی. ان. تی، زندگی شما را دگرگون می‌سازد، تا آنجاکه هر لحظه‌ای که اراده کنید، می‌توانید آنچه راکه می‌خواهید به دست آورید. **حتماً و حتماً این کتاب را بخوانید.**

تقویت انرژی حیاتی با هامیوپتی

مؤلفان: سوزان ونیژل /مترجم: دکتر رضا شرفی

متأسفانه، اکثر درمانهای طبی، شیمی درمانی، دارودرمانی و... تأثیر کوتاه مدت دارند و تنها سرکوب کننده بیماری هستند و ریشه رادرمان نمی‌کنند. به همین سبب، بسیاری از افراد، مدتی بعد از درمان، مجدداً به همان بیماری و یا بیماری دیگر مبتلا می‌شوند.

هامیوپتی، روش جدید درمان بیماریها و شفابخشی را آموزش می‌دهد. در هامیوپتی، اعتقاد بر این است که علت اصلی بیماریها ریشه دردرون دارد و به خاطر کاهش انرژی حیاتی می‌باشد. به همین سبب، شفابخشهای هامیوپتی، انرژی حیاتی که نقص آن موجب بیماری می‌گردد را تقویت می‌کنند. هامیوپتی ،کمک می‌کند تا شخص توسط تقویت انرژی حیاتی ضعیف شده، درمان شود. شما با کمک شفابخشهای هامیوپتی ارائه شده در این کتاب، می‌توانید تمامی بیماریهای خود را خیلی سریع درمان کنید، هرناراحتی و بیماری خود را به طور ریشه‌ای و از درون درمان کنید و از خوردن انواع آنتی‌بیوتیکها، مسکن‌هاو... رهایی یابید.

اسرار خاطرات کودکی

مؤلف: کوین لیمن / مترجم: ضیاءالدین رضاخانی

خواستگاری از ظاهر، ازدواج با باطن! راز ازدواج‌های موفق و ناموفق در چیست؟ اگر می‌خواهید با کسی ازدواج کنید به او بگوئید خاطره‌ای از دوران کودکیش برایتان تعریف کند، رازی در این کار نهفته است.

چرا چرخ زندگی آن گونه که فکر می‌کردم نمی‌چرخد؟ چرا همیشه بدشانسی می‌آورم؟ چرا احساس آزردگی و اندوه می‌کنم؟ چر نمی‌توانم ازدواجی رضایت بخش داشته باشم؟ چرا درآمد و شغلی مناسب ندارم؟ این موضوعات آزاردهنده به یک سؤال اساسی ختم می‌شود: «چه اسراری در

Telegram.me/tanagahi

حاملگی زیباست
تولد و مراقبت از فرشته زیبای کوچک
مؤلف: دکتر شانتی گوش/مترجم: دکتر سیگاری

حاملگی دوران هیجان، لذت وکمی اضطراب و حتی ترس است، به خصوص اولین حاملگی. فرزندتان موجود شگفت‌انگیزی از خلقت شما است و می‌آموزید که کودک در بدن شما چگونه رشد می‌کند و تکامل می‌یابد.

به‌طور خلاصه این کتاب می‌آموزد: دوران حاملگی، تعیین جنسیت، حاملگی چند قلو، چگونه متوجه می‌شوید که حامله هستید، مشاوره ژنتیک، سقط جنین، گروههای خونی، کجازایمان می‌کنید، رژیم غذایی در بارداری، تهوع، اشتیاق و بی‌میلی، سوزش سر دل، یبوست، بی‌خوابی، وریدهای واریسی، تکرر ادرار، ترشح واژن، حاملگی خارج از رحم، مسافرت در دوران بارداری، ورزش در دوران بارداری، مراقبت از پستانها، مقاربت جنسی در دوران بارداری، آمادگی برای نوزاد، مراحل زایمان، تحریک زایمان، سزارین، مقاربت جنسی بعد از زایمان، فرزند شما چه شکلی است، دمای اتاق، خواب و تغذیه، نوزادان کم وزن، شب تولد، گریه کودک، استحمام کودک، ماساژ، مزایای شیر مادر، زخم و ترک نوک پستان، شیردهی و انواع بیماریها، جدولهای غذایی کودک، الگو و کارت رشد کودک، نظارت بر رشد کودک، دندان درآوردن، بازی و آموزش، لکنت زبان، مشکلات رفتاری، جداول انواع واکسنهای کودک، پیشگیری از حوادث، کودک و مدرسه، توضیح انواع بیماریها و شیوه درمان آنها و هزاران نکات بسیار مفید و سودمند.

این کتاب علاوه بر زوجهای جوان و خانمهای حامله، برای خانواده‌هایی که فرزندانی زیر ۱۲ سال دارند نیز بسیار مفید است. شاید بتوان گفت برای هر خانواده‌ای که فرزندی کوچک دارند و یا در انتظار فرزندی هستند، این کتاب ضروری است.

چگونه والدین بهتری باشیم
مؤلف: ریناالدبین/مترجم: وحید افضلی‌راد

یکی از مواردی که اکثراً به هنگام ارزیابی انسانهای برجسته این جهان از قلم می‌افتد این است که همه آنها، زمانی کودک بوده‌اند. همهٔ آنها والدینی داشته‌اند که ارزشها، باورها، نگرشها، مهارتها و استعدادهای خود را به فرزندانشان منتقل کرده‌اند. من با مطالعه دوران کودکی انسانهای برجسته به این نتیجه رسیده‌ام که آنها دارای والدینی بهتر بوده‌اند. والدینی که نهایتاً عمیق‌ترین تأثیرات را بر خدمات این بزرگان به جهانیان داشته‌اند. بسیاری از شما نیز فرزندانی اینگونه خواهید داشت.

پرورش فرزندان که نسل موفق و خلاق آینده را می‌سازند خدمت بسیار ارزنده‌ای به جامعه است و این همه در جزئیات این پرسش نهفته است که «**چگونه والدین بهتری باشیم؟**»

کف‌بینی کنید
مؤلف: محمدحسن نعیمی

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که از روی خط کف دست می‌توان خصوصیات نسبی انسان و پیشامدهای خوب و بد را دید. این کتاب اسرار خطوط و اشکال کف دست از دید مشهورترین کف‌شناسان و تعیین تاریخ وقوع حوادث را آموزش می‌دهد.

علائم عمومی در کف دست و انگشتان - شناخت خطوط کف دست ـ تعبیر علائم روی خطوط: قلب، سر، عمر، سرنوشت، کبد، ثروت، دستبند، ازدواج، اولاد، اندوه و... - شناخت و تعبیر علائم روی تپه‌های مشتری، کیوان، خورشید، تیر، بهرام، ماه، ناهید و... ـ یافتن خصوصیات در کف دست، شناخت خصائص از روی ظاهر، شناخت بیماریها از روی کف دست و نکات سودمند دیگر در این کتاب آموزش داده می‌شود.

Telegram.me/tanagahi

کتابی که در پیش روی دارید، آماده است تا هرلحظه در ذهن شما انفجاری ایجاد کند. این کتاب نه تنها پر از دینامیت‌های کلامی است، بلکه مهمتر از آن، در بردارنده اطلاعاتی درباره شخصیت شماست که در صورت بکار بستن آنها، شما را از موقعیت فعلی‌تان، به آنچه خواهان آن هستید، می‌رساند.

تی.ان.تی، زندگی شما را دگرگون می‌سازد، تا آنجا که هر لحظه‌ای که اراده کنید، می‌توانید آنچه را که می‌خواهید بدست آورید.

T.N.T

۱۵۷/۱ -۹۲۷

Telegram.me/tanagahi